



Vegane Kartoffel-Toskanagemüse-Pfanne mit Paprika und Petersilienpesto



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	700 g
Salz	
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Strauchtomaten	3 St.
Petersilie, frisch	50 g
Pinienkerne	50 g
Vegane Genießerscheiben	2 Scheiben
Olivenöl	100 ml
Öl	5 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Kartoffeln waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit ausreichend Salzwasser aufkochen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Aubergine waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und 2 Zehen fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne Pinienkerne fettfrei auf hoher Stufe ca. 2 Min. goldbraun anrösten. In einem hohen Gefäß Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Pinienkerne, Genießerscheiben und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
3. Kartoffeln vorsichtig in ein Sieb abgießen. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Kartoffeln und Zwiebel darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Aubergine, Paprika und Zucchini zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Gehackten Knoblauch zugeben und mit Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 8 Min. auf hoher Stufe unter gelegentlichem Rühren braten.
4. Kartoffel-Toskanagemüse-Pfanne auf Tellern verteilen und mit Petersilienpesto garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	552 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	37 g